

有關2019年新型冠狀病毒的更多信息，請訪問 [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)。如果您有與健康相關的問題或疑慮，請與您的醫療保健提供者聯繫。對於有關COVID-19的一般問題或有關社區資源的信息，請致電2-1-1。



## 冠狀病毒 COVID-19 消毒指南

冠狀病毒病2019（COVID-19）是一種呼吸系統疾病，能在人與人之間傳播。引起COVID-19的病毒是一種新型冠狀病毒，是在對中國武漢市的一次疫情進行調查期間首次發現的。症狀包括發燒，咳嗽和呼吸困難/呼吸急促。COVID-19在彼此密切接觸的人（約6英尺內）中傳播，通過被感染者咳嗽或打噴嚏時產生的呼吸道飛沫以及接觸被該病毒污染的物體然後用未洗的手觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

### 有效消毒劑

對於無孔表面，已知稀釋的家用漂白劑溶液和含至少70%酒精的酒精溶液是有效的。請使用下面的環境保護署（EPA）註冊產品數據庫。請務必按照製造商的說明進行正確的消毒和安全處理。在通風良好的地方使用消毒劑。

有關批准的對冠狀病毒有效的消毒劑，請訪問：  
<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

如果使用家用氯漂白劑：

1. 先預洗無孔表面（門把手，櫃檯，水槽，馬桶等）。
2. 將1/3杯漂白劑混合到1加侖的水中來製造漂白劑溶液。
3. 用漂白劑溶液擦拭表面。按照產品標籤上的指示留出適當的接觸時間。
4. 用水沖洗，並讓它自然風乾。



### 經常要消毒的表面

- 櫃檯
- 門把手
- 燈開關
- 盤子
- 衛生間表面
- 手機
- 電腦鍵盤和滑鼠
- 桌子和椅子
- 欄杆
- 遙控器
- 收銀機
- 輪椅和助行器
- 娛樂設備
- 高腳椅
- 廚房表面
- 調味瓶

## 預防疾病蔓延

- 如所需經常洗手，包括：
  - ✓ 擤鼻涕，咳嗽或打噴嚏後
  - ✓ 上廁所後
  - ✓ 吃或準備食物之前
  - ✓ 與動物或寵物接觸後
- 如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為60%的酒精洗手液。
- 避免用未洗的手觸摸眼睛，鼻子或嘴巴。
- 清潔和消毒經常接觸的表面。
- 如果您生病了，請留在家中並與他人保持距離，以免他人生病。
- 用紙巾蓋住咳嗽或打噴嚏，然後將紙巾丟進垃圾桶。
- 練習其他良好的健康習慣。保持充足的睡眠，進行體能鍛煉，控制壓力，多喝水和吃營養食品。



## 洗手程序

練習正確的洗手，用肥皂和溫水洗手和手臂至少20秒鐘；用乾淨的自來水徹底沖洗，並適當乾燥手和手臂。確保洗手標誌張貼在適當的位置。

## 其他資源

- 聖地亞哥縣COVID-19更新：<https://www.coronavirus-sd.com>
- CDC的其他消毒指南可在以下位置找到：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>